

## Une carte diététique exclusive au restaurant Le 26 Brides-les-Bains, en partenariat avec Nathalie Negro

Dans le cadre de votre cure thermale, le restaurant Le 26 Brides-les-Bains vous propose une carte équilibrée et savoureuse, spécialement conçue pour répondre à vos objectifs santé et bien-être.

Élaborés en collaboration avec Nathalie Negro, diététicienne et responsable du centre nutritionnel des Thermes de Brides-les-Bains, nos menus s'organisent sur un cycle de 3 semaines, afin d'allier équilibre nutritionnel et plaisir au quotidien.

Certifié Label Diététique par l'Office de Tourisme de Brides-les-Bains, Le 26 s'inscrit dans une démarche où l'équilibre nutritionnel guide chaque assiette.

L'ensemble des menus est également disponible en version à emporter ou adapté en formule pique-nique.



**NOUVEAU**  
Pâtisserie  
diététique  
les après-midis

### Formules diététiques Saison thermale 2026

\*\*\*  
**Repas à l'unité**  
Entrée, plat et dessert : **22€**

\*\*\*  
**Un repas / jour**  
7 jours : **150 €** pour 7 repas (21,50 € / jour)  
14 jours : **294 €** pour 14 repas (21,00 € / jour)  
21 jours : **430 €** pour 21 repas (20,50 € / jour)

\*\*\*  
**Deux repas / jour**  
7 jours : **294 €** pour 14 repas (21,00 € / jour)  
14 jours : **574 €** pour 28 repas (20,50 € / jour)  
21 jours : **840 €** pour 42 repas (20,00 € / jour)



Restaurant Le 26  
26 avenue Emile Machet 73570 Brides-les-Bains  
Réservation : +33 (0)9 83 83 00 46  
[www.le26-brides.fr](http://www.le26-brides.fr) - [contact@le26-brides.fr](mailto:contact@le26-brides.fr)  
Ouvert tous les jours du lundi au dimanche de 8h30 à 1h  
Karaoké Live, soirées spectacle ou magie les jeudis soirs.



BRIDES-LES-BAINS - LES 3 VALLÉES

# MENUS CERTIFIÉS

## Label Diététique



**CARTE DIÉTÉTIQUE  
EXCLUSIVE**  
élaborée par une  
diététicienne  
nutritionniste.

Restaurant Le 26  
26 avenue Emile Machet 73570 Brides-les-Bains

**RÉSERVATION CONSEILLÉE**  
**☎ 09 83 83 00 46**



# MENUS CERTIFIÉS

## Label Diététique



DÉJEUNER			
SEMAINE 1	ENTRÉE	PLAT	DESSERT
Lundi	Salade verte composée aux légumes de saison	Ris de veau sauce morille, légumes et pommes de terre vapeur	Soupe de fraise
Mardi	Tartare de melon	Tarte aux légumes et fèves, carottes rôties au thym	Fromage blanc aux fruits rouges
Mercredi	Meli melo de concombre, tomates citronnées aux herbes	Couscous de poulet et légumes	Compote d'abricot, raisins secs, amandes
Jeudi	Butternut rôti	Filet de tacaud sauce provençale, spaghetti, choux romanesco	Clafoutis aux poires
Vendredi	Fondant de poireaux	Roti de porc aux herbes, purée de patate douce, carotte jaune	Ananas rôti
Samedi	Salade de samosas, légumes, pois chiches, haricots rouges	Farcies de courgettes au bœuf	Panna cotta aux myrtilles
Dimanche	Carpaccio de tomates basilic	Pavé de saumon, chou fleur grillé, riz safrané	Gaspacho de pêche

DINER		
ENTRÉE	PLAT	DESSERT
Tartare mangues avocats	Gambas au citron, riz pilaf aux légumes	Ile flottante
Soupe de petits pois	Tartare de truite aux légumes croquants et blinis	Pomme rôtie
Velouté de lentilles corail	Lieu noir sauce aneth et baies roses, wok de légumes	Pêche rôtie à la crème de ricotta vanillée
Salade chèvre chaud	Paleron de bœuf, courgettes, pommes de terre, champignons, mini poivrons	Crème de mangue
Tartare de ratatouille	Quiche au thon, salade mixte et légumes grillés	Mousse au chocolat
Carpaccio melon jambon cru	Cuisse de pintade aux côtes de bleffes	Fruits d'été en génoise
Soupe de légumes du sud	Poulet à la moutarde ancienne, haricots verts et tagliatelles	Flan aux abricots

SEMAINE 2			
ENTRÉE	PLAT	DESSERT	
Gaspacho de légumes grillés	Tilapia sauce citronnée, purée de fèves, ricotta, tomates provençales	Fondant au chocolat	
Salade mixte aux légumes verts	Spaghetti bolognaise végétarienne	Tartare d'ananas	
Bouchée de légumes à l'oriental	Couscous de bœuf et légumes	Flan vanille	
Salade haricots verts, pommes de terre, tomate, œufs durs	Endives au jambon	Pommes, poires grillées au miel et noix	
Tartare mangues, avocats, concombre	Filet de truite, palates douces rôties, asperges	Clafoutis aux abricots	
Flan de petits pois	Tomates farcies, trio de céréales gourmandes	Glace sorbet	
Carpaccio de melon	Pintade rôtie, purée de chou-fleurs, petits légumes	Ouragan ricotta pomme	

ENTRÉE	PLAT	DESSERT
Salade endives, sucres, pommes et légumes	Filet mignon, sauce barbecue, carottes sautées et polenta	Fraîcheur de fruits frais
Velouté de chou-fleurs	Tartiflette au poulet rôti et cancoillotte, salade mixte, légumes grillés	Panna cotta à la pêche
Taboulé aux légumes	Colin sauce combawa, petits pois et mini poivrons	Soupe de melon
Salade verte et tagliatelles de légumes	Gratin de penne au saumon et épinards	Mousse aux fruits rouges
Velouté de butternut	Blanquette de veau, carottes et riz	Crème à l'orange
Panier de sucrose au meli melo de petits légumes	Risotto aux crevettes et légumes	Tiramisu fraise
Tartare de tomates	St-Jacques, linguine, poireaux	Mangue rôtie

SEMAINE 3			
ENTRÉE	PLAT	DESSERT	
Salade thaï, samosa, soja, fèves	Tacaud en croûtes de sésame, purée de carotte	Fruits créoles	
Gaspacho de tomates, poivrons	Crepes de sarrasin aux légumes, cancoillotte, salade mixte	Flan à la pêche	
Tartare de concombre, tomate, avocat	Magret de canard sauce sucrée salée, carottes jaunes et choux romanesco	Fraisier	
Crème de petits pois	Tajine de poulet et légumes	Panna cotta au melon	
Salade d'aumônière aux courgettes	Colin sauce curry aux haricots verts et pommes de terre	Cheesecake à l'orange	
Salade mixte aux légumes du jour	Spaghetti bolognaise	Compotée de pomme	
Asperges sauce citronnée et ciboulette	Gratin de St-Jacques et crevettes, poireaux, carottes, courgettes	Amandine aux poires	

ENTRÉE	PLAT	DESSERT
Poireaux vinaigrette légère	Hachis de veau aux légumes et pommes de terre, salade mixte	Fromage blanc, mangue, coulis de mangue
Soupe carottes et butternut	Saumon sauce basilic, purée de pois cassés et courgettes rôties	Cake à la banane
Assiette de charcuterie savoyarde	Gambas sauce soja, wok de légumes et nouilles de riz	Crème brûlée
Velouté de courgettes	Lieu noir, sauce citronnée aux herbes, butternut rôti	Crepes aux pommes
Tomates à l'ancienne, olive, basilic	Filet mignon, sauce aux champignons, ratatouille et crozet	Pêche ricotta façon melba
Tartare de melon	Tilapia sauce crémeuse, risotto et légumes grillés	Sabayon aux fruits rouges
Taboulé aux agrumes	Quiche (sans pâte) aux légumes et poulet, salade mixte	Crème au chocolat